

فلسفة العمل والتعب والنوم (١)

ان لتعب تأثيراً عاماً في التروى العقلية والجسدية فيؤثر في الخلق والجسم تأثيراً واضحاً وهو ضروري لصحتها كليهما ولذلك فسرقة افضل الاوقات للعمل والعلاقة بين مقداره ونوعه وبين مدته وما ينتج من الراحة للصحة والنعيم العام قد بحثت على مباحث عديدة ومفيدة عن التعب لاسيما في غضون العشرين سنة الماضية . وسنلخص هنا نتائج البحث في هذا الموضوع لضرورته في الحياة اليومية . ولا مناس من معرفة معظم قوة الفرد منا حتى يتسنى له ان يعمل قدر طاقته ويتأكد كد انه لم يتجاوز الحد لان ضرر التقاضي في العمل مما يسبب الامراض العصبية وبعض الامراض العقلية

طبيعة التعب واعراضه : التعب هو قوة الاستطاعة على العمل من كثرة العمل ويعقب ذلك شعور يظهر درجة التعب . على انه من اصعب الامور التمييز بين الشعور بالتعب والتعب ذاته كما سيظهر فان عدم ضعف قوة الفرد هو المسبب للشعور بالتعب . وقد اثبت الطب ان التعب يعقبه ثلاث تغيرات

اولاً - تترك السموم في الدم فتؤثر في حركة الاعصاب كما اوضح ذلك التحليل الكهربائي فقد توصل موسو (Mosso) الى حقائق مهمة بعملية غير انوية لا تخلف من الانتقاد وذلك انه احضر كلبين متقاربين حجماً وقوة فابقي احدهما طول النهار بلا عمل واجهد الاخر حتى الغسق ثم حقن المترجج بدم التعبان فظهرت آثار التعب على انكباب الثدي لم يشغل . وعلى كل حال فلا مريية ان ما يفرزه الجسم المشتغل يتجمع في الدم ويتغلغل الاعصاب والمغزلات ومن المرجح ان ما يتجمع هو نتيجة تعب الجسم والعقل معاً

ثانياً - يظهر التعب في خلايا الاعصاب وقد اظهر هودج (Hodge) ان خلايا الاعصاب في سلسلة النحلة الفكرية تنقص ٧٥ في المئة على اثر العمل اليومي وعلاوة على ذلك فانها تتجدد

ثالثاً - تتجمع المنفرزات في انسجة المغزلات دليلاً على تعبها من العمل

والعضلات التعبه تحتوي على كمية كبيرة من هذه المفززات وقد غلت مرة فتتوت العضلات التي تعبت وذلك بان اخذت عضلات ضفدع وتكرر تحريكها بعجري كهربائي الى ان فتدت الحرس ولما فلت بالكحول الخفف عادت اليها فورها ولا مرأة ان ما يفرزه الجسم بسبب التعب يتبب اعضاء الحس في العضلات وبذا تظهر علامات التعب لان هذه المواد تختلط بالدم وتؤثر في الاعصاب فيضعف كل الجسم والعقل معاً لان ما يؤثر في الاعصاب يؤثر في العقل اذ الاشغال العقلية حركة في العضلات

منشأ التعب العقلي : اليك بعض نتائج واقعية ظهرت من التجارب المتعددة في الايام الاخيرة

(١) ان التعب وقلة القدرة على العمل يزيدان بالتدرج تبعاً لمقدار ما ينجز من العمل . على ان كل مجهود وان يكن مولداً لبعض التعب يحج فاعله تدريجياً واختباراً على نفس العمل وهذا يقلل من التعب . وبعبارة اخرى ان التعب والاختبار متلازمان ومتضادان بمعنى ان احدهما يضعف تأثير الاخر وحالما يبدأ بعمل ما يزيد الاختبار على درجة اسرع من التعب ولذا يقدر الفرد ان يؤدي اعمالاً كثيرة بعد الاختبار في مدة اقصر مما لو لم يكن له هذا الاختبار عينه . ويختلف الاختبار والتعب في كيفية زوالهما فقد نستريح بسرعة بعد ليلة واحدة فيزال التعب لكن تأثير الاختبار يبقى مدة طويلة لا ينسى . وعند الشروع في اي عمل يشعر الفرد بصعوبة ويبطء ولكن بالاستمرار يزيد ما نعمله في مقداره وانما

مزايا الشغل الاقتصادية : افضل الاوقات للعمل من الوجهة الاقتصادية الوقت الذي يحصل المرء فيه على مزايا اتمام العمل ولا يصل الى حد الشعور بالتعب ويصعب جداً ان نجعل لهذا قانوناً خاصاً وذلك لاختلاف الاعمال وتنوع العمال فيتوقف مقدار ما ينجز من العمل على نوع العمل وما للفرد العامل من القوة . ويتوقف طول مدة التعب وقصرها ايضاً على نوع العمل الذي سبب ذلك التعب وعلى الوسائل التي استعملت في اتمامه

افضل وقت للراحة : ان تعيين فترة الراحة بين صامين لا يقل في اهميته عن معرفة الحد الذي يجب على المرء ان يتوقف عنده عن العمل . ومقدار الراحة من

عمل ما يتوقف على طول العمل ونوعه. ويجب ان يكون زمن الراحة كافياً لازالة اعراض التعب فمدة ١٥ دقيقة كافية لراحة شخص عمل ساعتين بلا انقطاع . وه دقائق كافية لراحة من عمل مدة اقل من ذلك

لا راحة كلية في تغيير العمل : اعتقد كثير من الناس انه يمكن ان يحصل الشخص على راحته في تغيير العمل : فإذا ما لميت مثلاً قواد العقلية من عمل اجهدها فلاراحتها بتغير العمل العقلي ويعمل عملاً جسدياً

لا تنكر انه ربما وجد لذة في ذلك العمل الجديد . ولكن من الوجهة الاخرى تقول انه اراح عقله في العمل الاول وتعب جسده في العمل الثاني . ومن ينكر ان تعب الجسم يسبب تعب العقل

حسناً ان نعتقد اننا نجد راحة في تغيير العمل لان هذا الاعتقاد يولد فينا حمة وحباً للعمل ولكن من الوجهة الفلسفية تقول ان اشخص لا يحصل على الراحة التامة في تغيير العمل . فقد يجعل دلي بعض الراحة لتجديد اللذة ولكنها ليست كل الراحة كما لو كان قد اوقف العمل مدة من الزمن وطاد اليه او ابتداءً غيره

النوم : النوم والتعب نظريتان لها علاقة كبيرة احدهما بالاخرى فالنوم متسبب عن التعب اي انه لو لم يكن تعب لم يكن نوم . وقد اتفق كثير من علماء الفلسفة على ان النوم يزداد عمقاً الساعة الاولى من ابتداء النوم ويزداد ذلك بقناقص تدريجياً فإذا فرضنا ان الشخص يبدأ النوم الساعة الثانية عشرة ليلاً فيكون عمق نومه ما بين الساعة الثانية عشرة والساعة الواحدة بعد نصف الليل

ورب سائل يسأل لم يطلب الانسان النوم ؟ سؤال لا يعرف جوابه الشافي حتى الآن

وفي اثناء النوم يكون الضغط الدموي في الجسم قليلاً وعلى اقله حينما يكون النوم في عمق درجاته وقد يتخلل النوم عدة حوادث تشغل العقل كأنما هو في حالة اتيقظة وهذا ما نسميه بالاحلام وهي ناتجة من تأثير الحوادث اليومية التي مرت على صاحب الاحلام في اثناء النهار . كما كوز الاحلام تصدن او لا تصدق فليس هذا مكان البحث فيه

صدق حنا

مدرس بالاسكندرية